



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 <b>Festivo</b>	3 <b>Festivo</b>	4 <b>Festivo</b>	5 <b>Festivo</b>	6 <b>Festivo</b>
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Macarrones napolitana</b> con tomate y hortalizas <b>Bocaditos de rosada</b> Fruta  <i>CENA: Crema de calabacín y huevos a la ranchera. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>Alubias a la campesina</b> <b>Salchichas de ave al vino</b> Fruta  <i>CENA: Boniato asado y brocheta de pescado blanco. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas</b> <b>Rustidera de merluza</b> Yogur  <i>CENA: Pimientos encebollados y paninis caseros. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta  <i>CENA: Sopa minestrone y jamoncillos al ajillo. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Pechuga de pollo con patatas fritas</b> Yogur  <i>CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta.</i>
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas <b>Croquetas de cocido</b> con carne de ave, cerdo y bechamel Fruta  <i>CENA: Sopa de tapioca y revuelto de setas. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>Albóndigas en caldo</b> <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta  <i>CENA: Wok de verduras y calamares en su tinta. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Alubias de la abuela</b> con chorizo y hueso de jamón <b>Alitas de pollo a la miel con maíz salteado</b> al horno Fruta  <i>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Espaguetis boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta  <i>CENA: Sopa juliana y croquetas de falafel. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> de ave y cerdo con garbanzo y huevo <b>Cazuela de magro en salsa de tomate</b> Yogur  <i>CENA: Crema de brócoli y pescado blanco al papillote. Fruta.</i>
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Espirales a la carbonara</b> con bacon y queso <b>Chispas de merluza</b> Fruta  <i>CENA: Champiñones en salsa verde y estofado de ternera. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>Crema de legumbres</b> con garbanzos <b>Albóndigas a la jardinera</b> Fruta  <i>CENA: Hervido valenciano y magro en salsa de tomate. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york <b>Fogonero al horno con salsa de ajo y perejil</b> Yogur  <i>CENA: Panaché de verduras y huevos con jamón. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Sopa de cocido con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta  <i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul a la plancha. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Lentejas de la huerta</b> <b>Pizza IRCO</b> con fiambre de york, tomate y queso Yogur  <i>CENA: Judías verdes a las finnas hierbas y sepia en salsa verde. Fruta.</i>
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Crema de calabaza y calabacín</b> <b>Longanizas de ave encebolladas</b> Fruta  <i>CENA: Patatas panadera y pavo a las hierbas provenzales. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>Arroz con tomate</b> <b>Guisado de patatas con pavo</b> Fruta  <i>CENA: Parrillada de verduras y huevos escaldados. Fruta.</i>			



**Sabías que...**

**Consejos saludables**

¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

**Valores nutricionales**

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3460kj	37.4g	6.8g	12.1g	13.8g
827kcal				
Hidratos de Carboño	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.3g	28.6g	2.4g	

Menú **irco** revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

**2023**